

1-2-босқич талабалари учун

Жисмоний тарбия

фанидан

“Волейбол” спорт тури
мавзусида ўтказиладиган
2 соатга мўлжалланган

ДАРС

Ш.Хусанов

ФАННИНГ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

Мақсад: олий ўқув юртлари талабаларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлом, ақлий етук, жисмоний меҳнатга ва она - Ватанни химоя қилишга қурби етадиган шахс қилиб тарбиялаш.

-Талабаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, иш самарадорлигини ошириш ва ижодий фаоллигини ошириш, касалланиш даражасини пасайтириш.

-Соғлом турмуш тарзини шакллантириш.

-Талаба спортчиларининг спорт маҳоратини ошириш.

-Талабарни спорт турлари билан фаол шуғуллашига жалб қилиш, жисмоний тарбиянинг моҳиятини ва талабанинг ҳар томонлама камол топган шахс бўлиб етишига кўмаклашиш, қўлга киритилган ютуқларни тажрибада ўрганиш.

-Талабаларда олимпия ҳаракати тўғрисидаги нназарий билимларни такомиллаштириш, жисмоний мукамалликга бўлган онгаи эҳтиёжни шакллантириш.

РЕЖА:

Валейболда тўпни қабул қилиш усулларини такомиллаштириш.

Юқоридан келадиган тўпни қабул қилиш техникасини ўрганиш ўзлаштириш.

Пастдан келадиган тўпни қабул қилиш техникасини ўзлаштириш.

Тўпни узатиш техникасини ўзлаштириш.

Икки томонлама ўйин машғулоти.

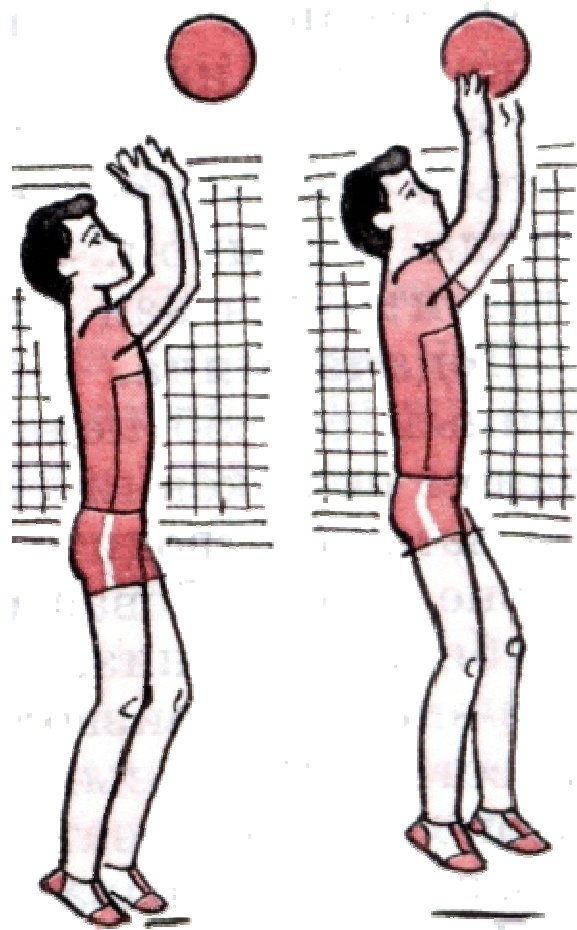
Оўйинчининг туриши ва силжиши. Волейбол ўйини давомида ўйинчи майдон бўйлаб ҳаракатда бўлиб силжийди.

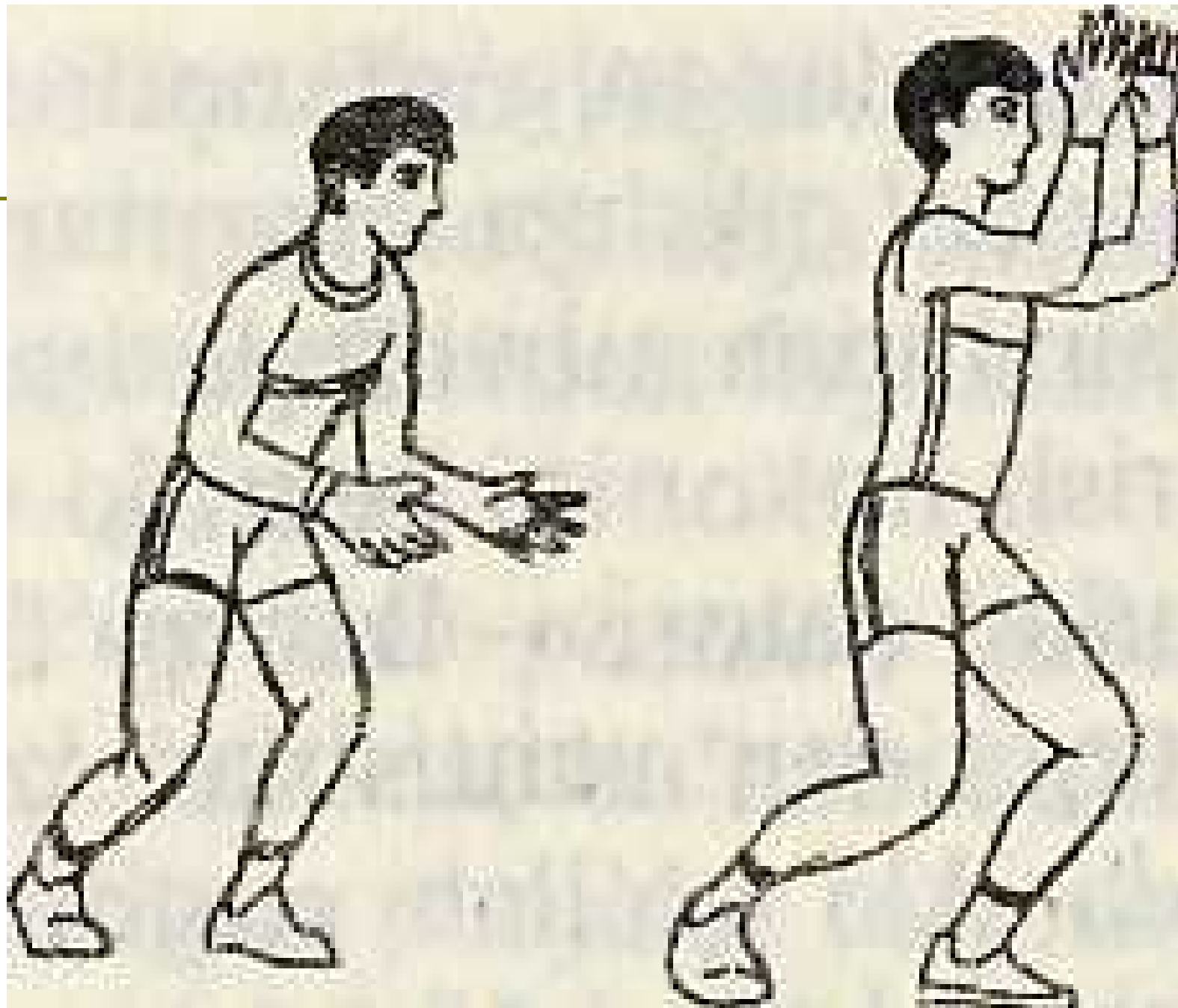
Мақсад — тўпни қабул қилиб олиш ва бошқа усуллар билан уни узатишдир. Ўйинчи спорт ҳолатида турганда муҳими силжишга доим тайёр бўлиб туришдир. Тўғри ҳолатда бўлиш бошловчи волейболчи учим муҳим аҳамиятга ега. Ўйинчи туриш ҳолатида, оёқлари еика кенглигида ва букилган, бир оёқ бир оз олдинда, тана олдинга егилганроқ. Қўлар тирсакдан букилган, кафтлар бир-бирига қараган бўиади. Бироқ, бу ҳолат доимий боимай, у ўйиннинг боришига қараб ўзгариб туради.

Ўйин техникаси

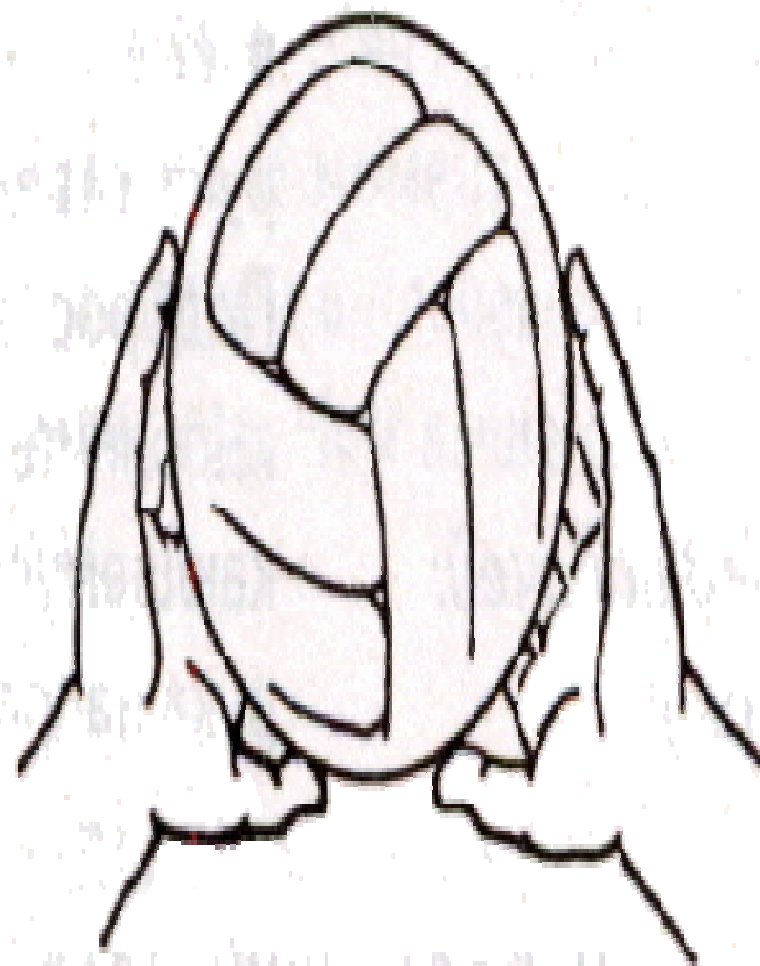
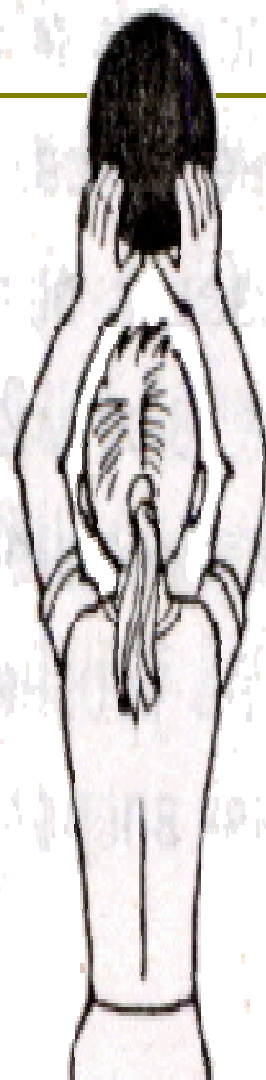
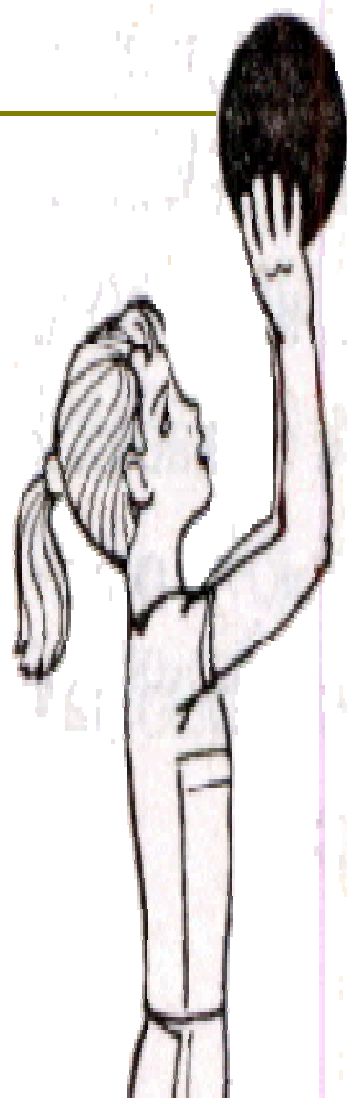


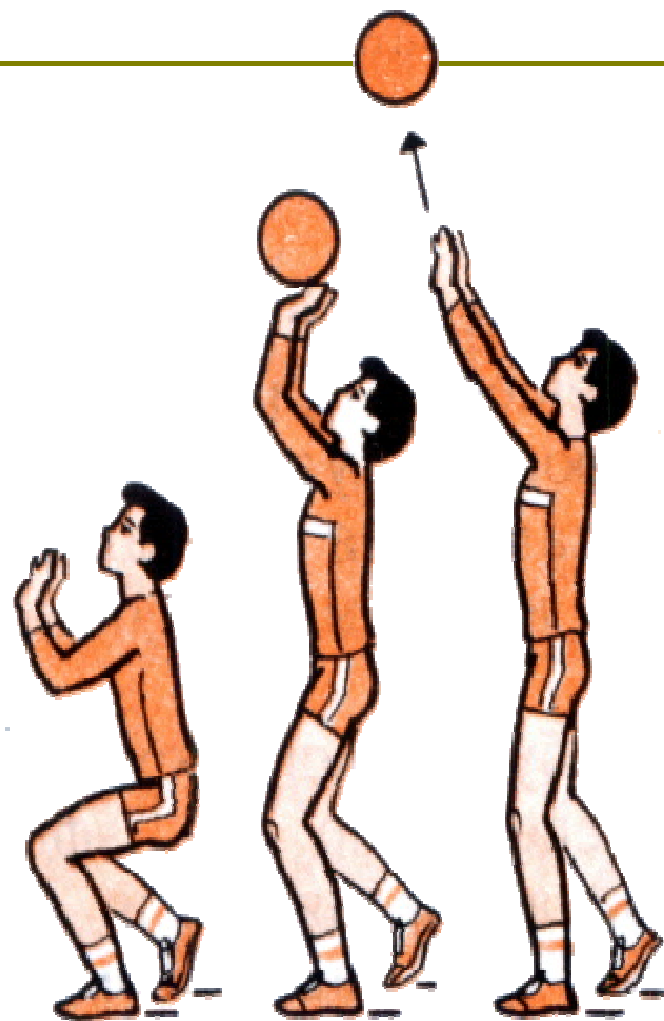
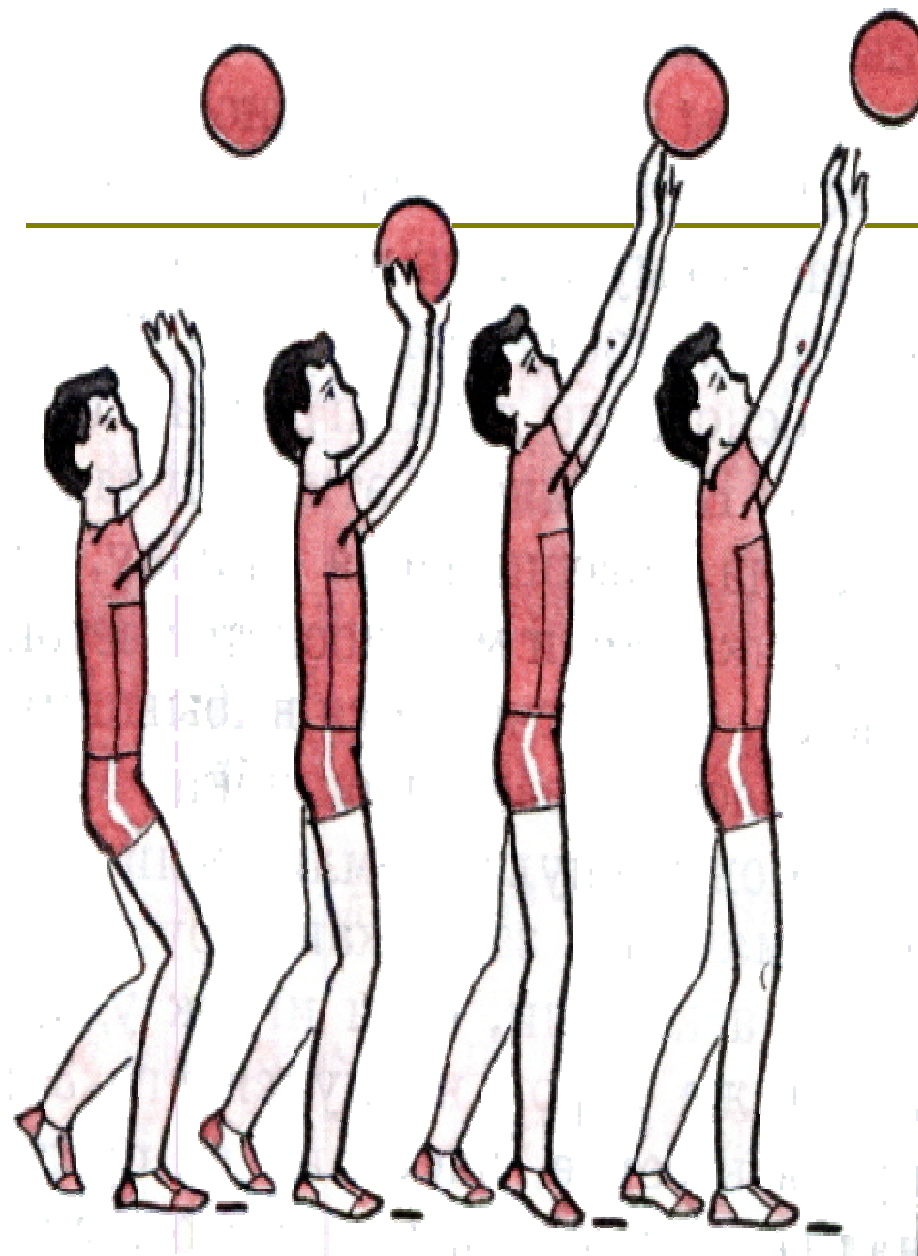
- Агар тўрдан қайтган тўпни олиш лозим бўлса, ўйинчи анча егилади, отаётганда тўғриланади ва ҳоказо. Волейболчилар майдонда оёқларни чалкаштириб (чапга, ўнгга, олдинга, орқага), икки қадам билан (олдинга ва орқага), сакраб (югуриш ва одимлашдан кейин), югуриб (майдон бўйи) тез силжиши ва йўналишни бирдан ўзгартириб) юришлари мумкин.
- Охирги югуриш қадами узунроқ бўлади, негаки ундан кейин тўхташ, сакраш, йўналишни ўзгартириш мумкин.

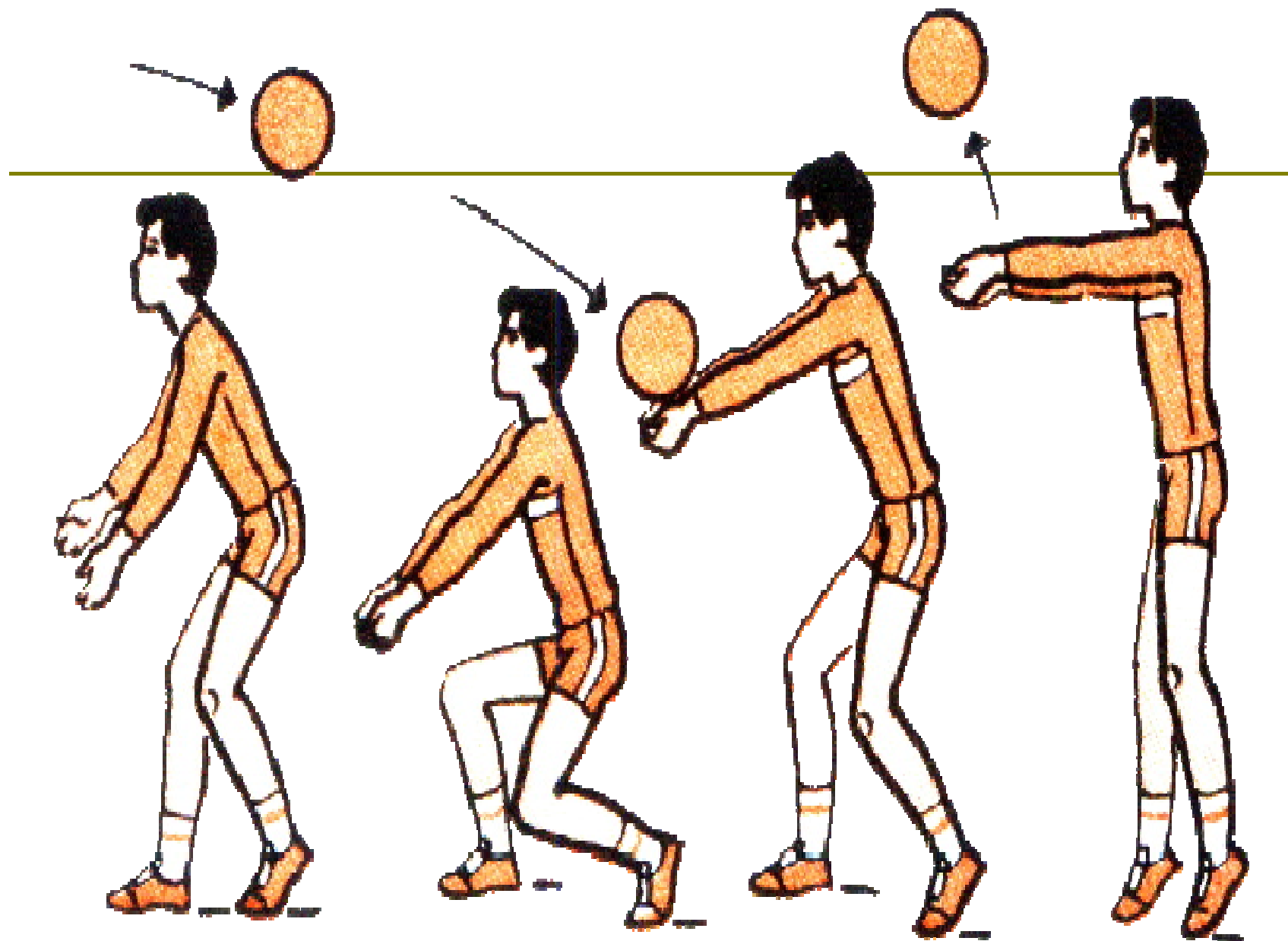


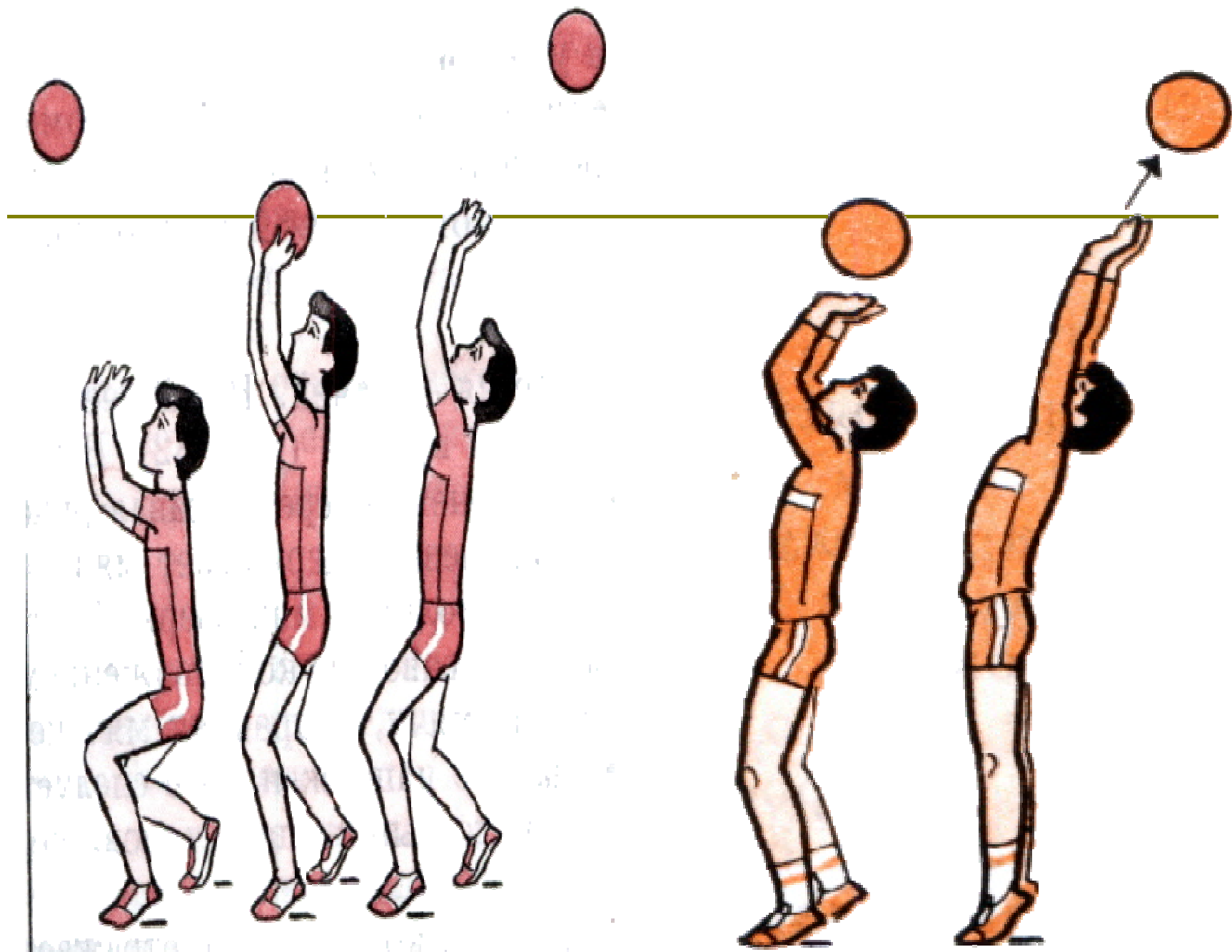


- **Тўпни** икки қўллаб юқоридан узатиш. Бу усул анча кенг тарқалган. Узатишдаги ишончлилиқ ва аниқлиқ унинг муҳим томонидир. Дастлабки ҳолатда ўйинчининг оёқлари тиззалардан букилади, қўллари олдинга чиққан (тирсаклар партада тургандек), кафтлар ичкарига қараган, панжалар таранг ҳолатда бўлади.
- Тўп яқинлашганда оёқлар тўғриланади, гавда, қўллар кўтарилади ва тўпни қабул қилишга тайёрланади. Қўл, гавда ва оёқ ҳаракатлари бир-бирига мувофиқлашади. Бу еса тўпни тегишли жойга юбориш имконини беради.
- Узатишнинг бошқа турлари қатори — икки қўллаб сакраб юқоридан, бир қўллаб юқоридан узатишлар кенг қўл-ланади, аммо булар ичида икки қўллаб пастдан узатиш камроқ қўлланади. Ҳар бир волейболчи тез ва аниқ тўп узатишни ўрганиши, уни узунасига, баландга, йўналиш бўйича зарб бериш кўникмасига ега бўлиши зарур
-



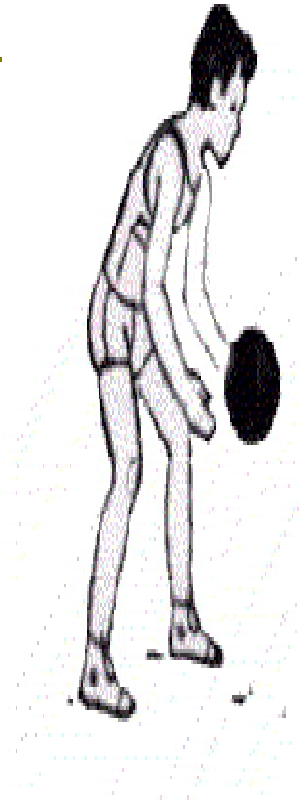
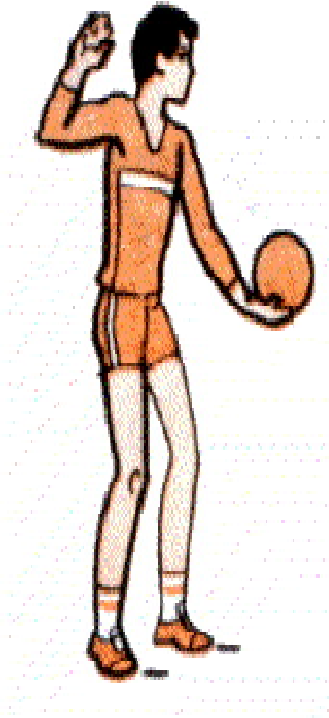


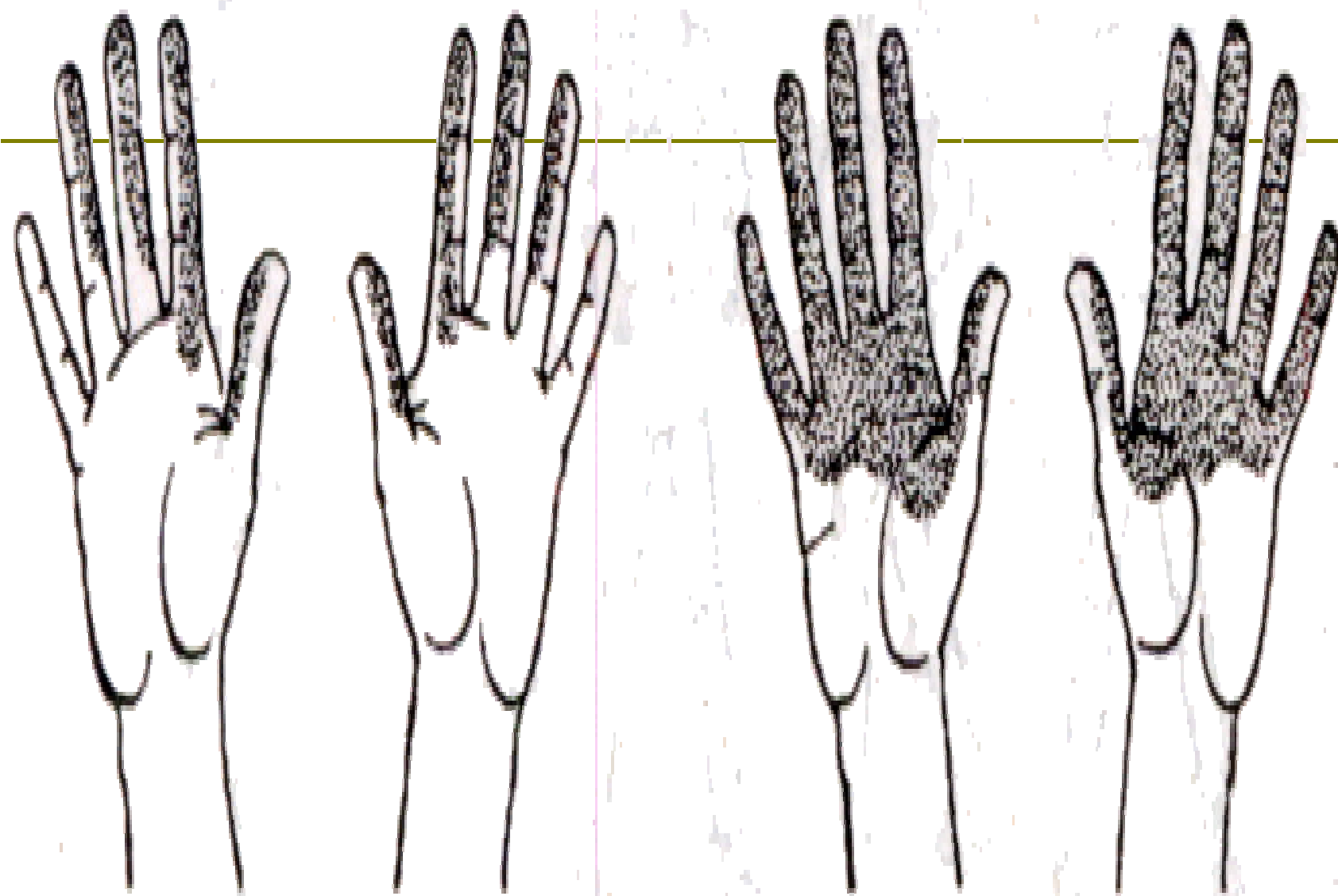




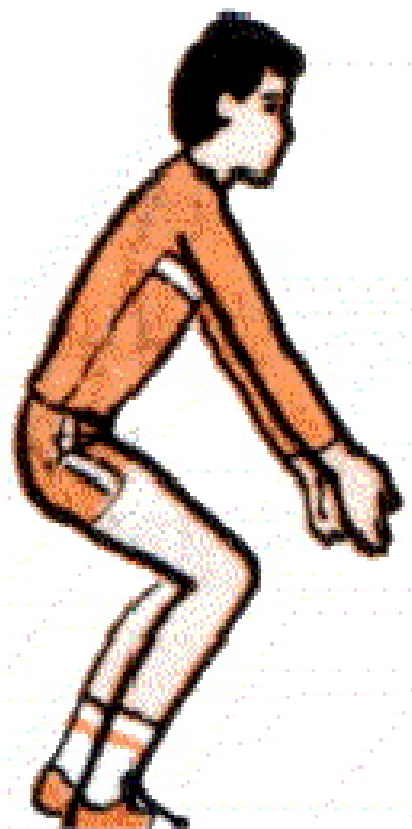
- *Тўпни ошириш. Тўпни ўйинга киритиш ошириш деб номланади. Зарб учун қулай бўлган қатъий туриш, юқо-рига отиш, қўлни силтаб тўпни уриш ва тўпни ургандан кейин ўйинчининг ҳаракатлари оширишнинг асосий хусусиятлари ҳисобланади. Оширишда тўпни мушт ёки кафт билан урилади, Юқорига тўпни бир қўл билан отилади. Юқорига отиш йўналиши ва баландлиги оширишни бажариш усулига боғлиқ. Тўп бош устидан урилса — юқори, пастдан урилса — қуйидан ошириш дейилади. Ўқувчи тўрга қараб турса — тўғри, ён билан турса — ёнлама тўп ошириш дейилади*



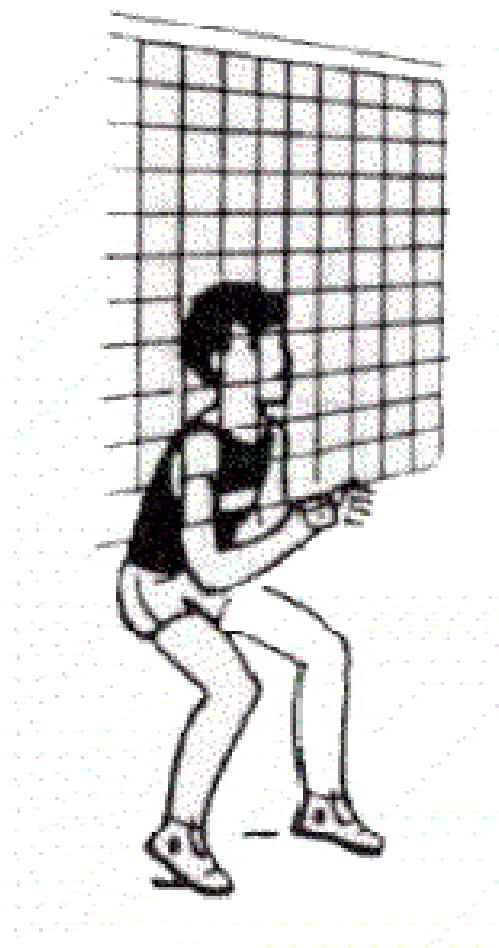




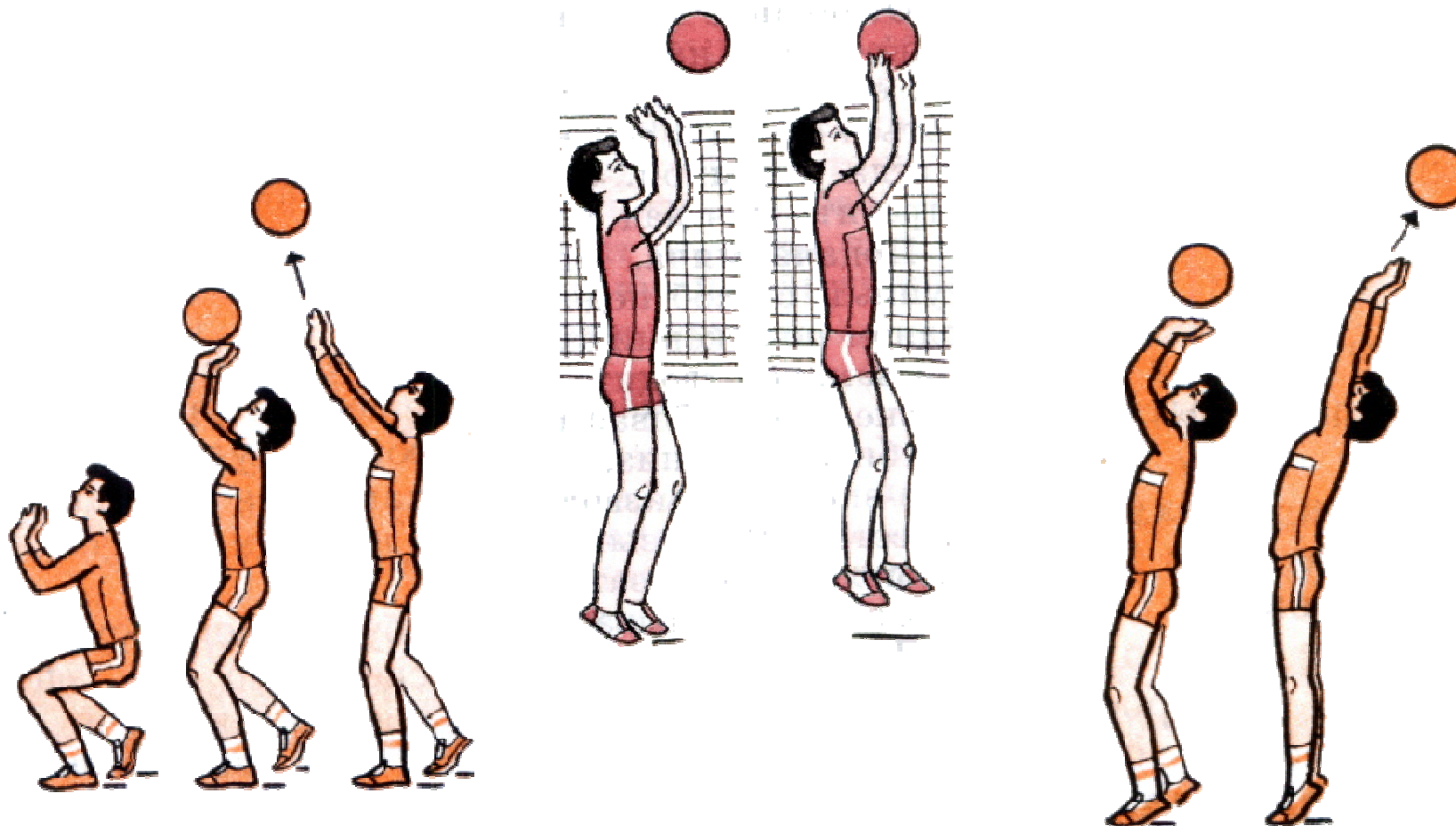




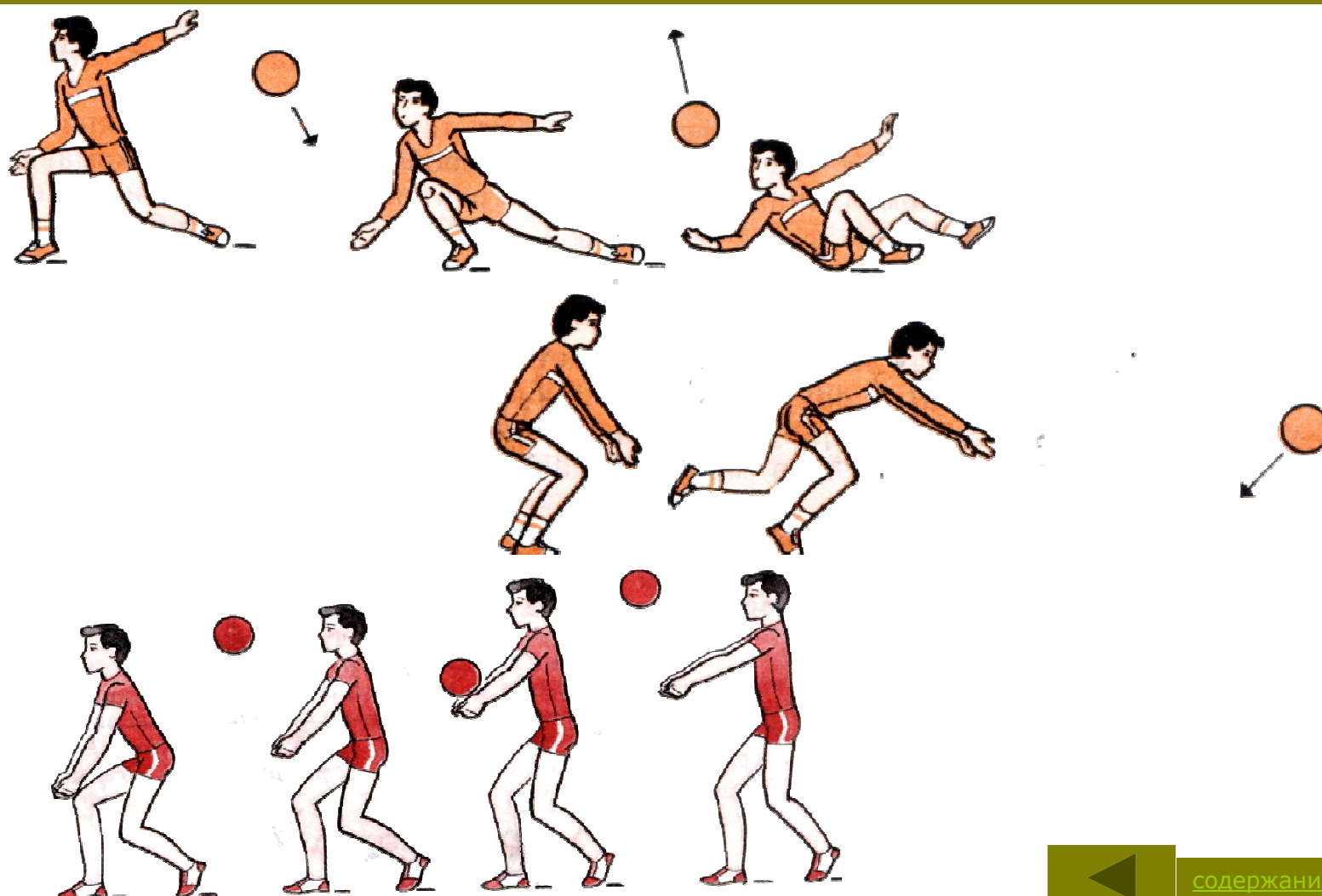




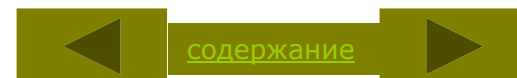
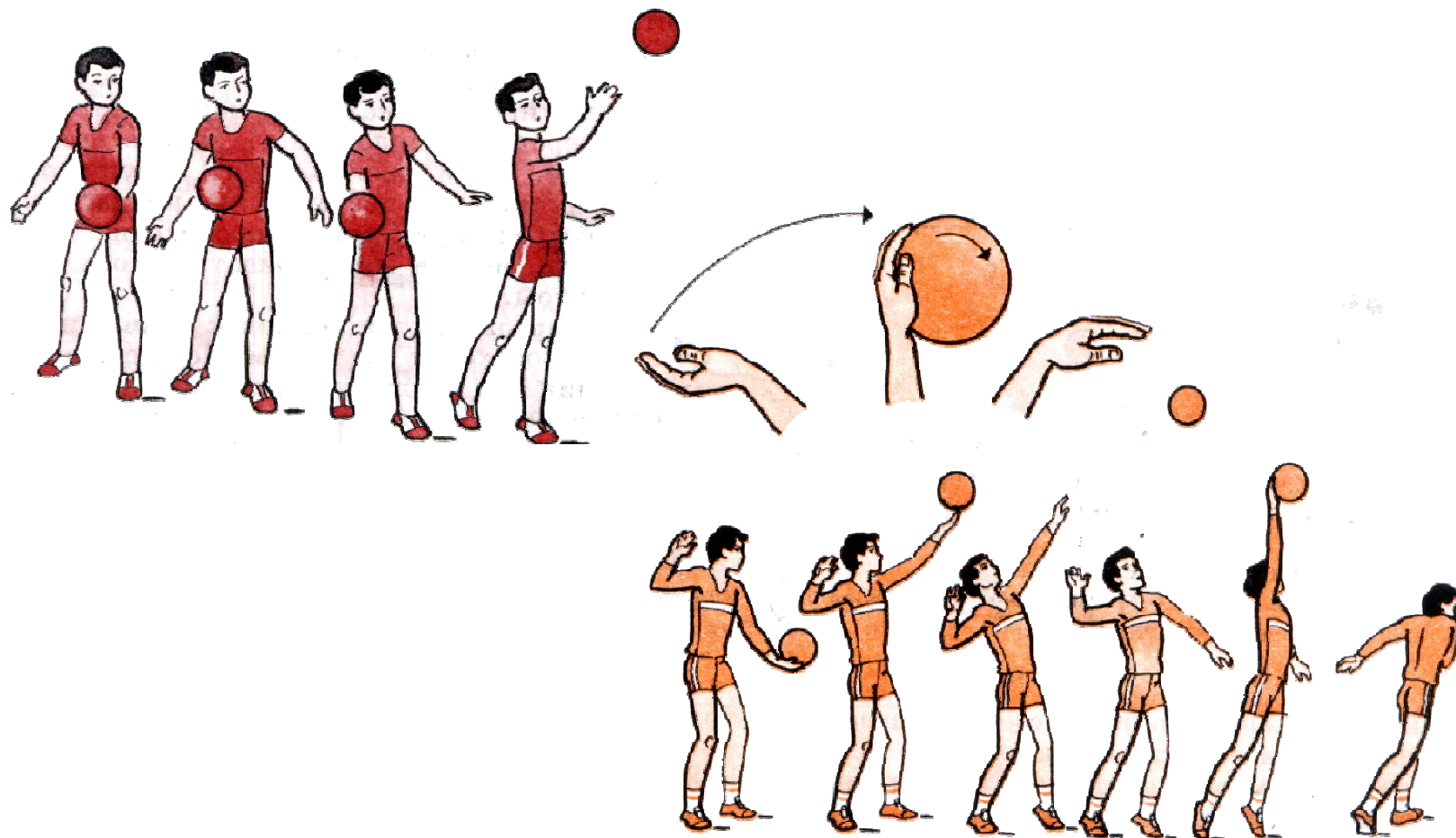
To'pni uzatish



To'pni qabul qilish



To'p oshirish



FARZANDLARI SOG'LOM YURT
QUDRATLI BO'LADI, QUDRATLI YURTNING
FARZANDLARI SOG'LOM BO'LADI



YOSHLAR - DIZNING TAYANCHIMIZ,
ERTANGI KUNDAN UMIYIMIZ, SAVOB
ISHLARINI NING DAVOMCHILARIDIR



▣ *Этиборингиз*

учун

▣ *рахмат*